

Colesterol alto aflige 15% dos brasileiros

Cerca de 15 por cento da população adulta do Distrito Federal apresenta excesso de colesterol no sangue. Apenas duas em cada grupo de mil pessoas já nascem com o problema que, segundo levantamentos médicos, atinge igualmente homens e mulheres, na faixa etária acima dos 30 anos, podendo ocorrer às vezes até mesmo aos 20. A taxa de colesterol dessas pessoas é sempre superior a 200 miligramas por decilitro de sangue, nível considerado máximo pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Na grande maioria dos casos, os fatores externos são os causadores das altas taxas de colesterol, como alimentação e estresse, além de outros que, associados, podem levar ao agravamento do quadro. Segundo o cardiologista Lázaro Miranda, presidente da Sociedade de Cardiologia de Brasília e membro da equipe de cardiologistas do Hospital de Base, o colesterol, que é uma sequência de lipoproteínas, é fundamental ao metabolismo orgânico, mas qualquer alteração para mais tem seus efeitos prejudiciais.

Ele lembra que, por não ter sintomas definidos, a doença deve ser rastreada sempre, ou seja, periodicamente as pessoas devem procurar orientação médica e fazer exames para detecção da taxa

de colesterol e triglicerídio. O triglicerídio é outra substância do sangue que pode causar prejuízos à saúde, apesar de os riscos serem 60 por cento menores que no caso do colesterol.

A mudança de hábitos alimentares, na sua opinião, é um passo importante no controle das gorduras no sangue e ressalta que, entre as décadas de 70 e 80, os norte-americanos reduziram em 30 por cento os casos de colesterol alto, apenas com uma campanha de dieta mais natural. Os excessos de ovos e bacon fritos foram os principais alvos do cardápio no caminho em busca da saúde.

Direcionamento — O médico acredita que seriam surpreendentes os resultados caso a população inteira da cidade fosse submetida aos exames de colesterol. “Quando são realizadas campanhas, o público que procura os balcões de teste é o que já sabe que tem o problema ou suspeita de sua existência”, comenta. O interesse das pessoas deveria ser maior e o exame incluído na rotina dos **check ups**. Ele adverte sobre os riscos da doença que podem causar a morte. Em cada parte do corpo em que se concentram as gorduras que vão causar a obstrução das artérias os efeitos são malignos.

LUIZ MARCOS



O consumo de alimentos light ou diet indiscriminadamente não é recomendado pelos especialistas